

Grypa może poważnie zagrażać osobom starszym – zaszczep się!

www.mz.gov.pl/grypa



GRYPA
BĄDŹ ŚWIADOMY
ZAGROŻENI



MZ
Ministerstwo Zdrowia



**World Health
Organization**
REGIONAL OFFICE FOR **Europe**

Grypa a przeziębienie

Grypa to ostra choroba zakaźna wywoływana przez wirus grypy, który atakuje głównie płuca i oskrzela.

Najczęstsze objawy grypy:

- nagłe zachorowania • temperatura, która wynosi ponad 38°C • kaszel
- ból mięśni i/lub głowy • złe samopoczucie • dreszcze • bóle w klatce piersiowej
- u dzieci bardzo często występują objawy żołądkowo-jelitowe (głównie nudności i wymioty)

Grypę bardzo często myli się z przeziębieniem.

Najczęstsze objawy przeziębienia:

- ból gardła i oczu • kichanie • zmniejszenie drożności nosa, czasami wyciek z nosa
- utrata apetytu • rzadziej – gorączka lub stan podgorączkowy

Jak można się chronić przed grypą?

Najskuteczniejszym sposobem ochrony przed zachorowaniem jest szczepienie przeciw grypie. Szczepionka zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania, a jeśli do niego dojdzie – łagodzi przebieg choroby. Wirusy grypy mutują, dlatego aby jak najlepiej ochronić się przed zachorowaniem, należy się szczepić co roku.

Inne wskazania:

- regularnie myj ręce wodą z mydłem • zasłaniaj usta i nos chusteczką jednorazową podczas kichania i kaszlu, następnie wyrzucaj zużyte chusteczki do kosza na śmieci
- kichaj w zgięcie łokcia, zasłaniając nos i usta • podczas choroby przebywaj w domu
- unikaj chorych

W jaki sposób leczyć grypę?

Wirusa grypy nie zwalczają antybiotyki ani leki dostępne w aptece bez recepty. Skuteczne są leki antywirusowe, które przepisuje lekarz. Powinny być podane w ciągu 48 godzin od pojawienia się pierwszych objawów i po zdiagnozowaniu grypy (na podstawie wymazu).

Najczęstsze powikłania pogrypowe:

- zapalenie płuc i oskrzeli • zakażenie meningokokowe • zaostrzenie astmy
- zapalenie ucha środkowego • choroby serca toksycznego • zapalenie mięśni
- choroby nerek • powikłania neurologiczne • wstrząs, a nawet zgon

Dlaczego seniorzy znajdują się w grupie ryzyka?

U osób powyżej 65 roku życia układ odpornościowy jest osłabiony.

Aby go wspomóc, należy zaszczepić się przeciwko grypie. Jest to choroba, która może okazać się wyjątkowo niebezpieczna – szczepiąc się, dbamy o zdrowie swoje i swojej rodziny.